

Mach Dich **wohnfit!**



ÜBUNG
27

Halsdehnung



Youtube
Stiegenfit Nr. 27

Fitness

Kraft
Beweglichkeit
Kalorienverbrauch
Haltung
Koordination



Stehe aufrecht, lass beide Arme hängen. Neige Deinen Kopf ganz nach rechts, Dein Ohr kommt der Schulter möglichst nahe. Jetzt ziehe Deinen linken Arm fest nach unten, wie wenn Du etwas nach unten drücken möchtest. **Halte diese Position jeweils 10 Sekunden. Dreimal zu beiden Seiten hin wiederholen.**

Tipp: Diese Übung kannst Du auch in Deinen Arbeitsalltag einbauen oder auch beim Warten auf den Bus gut machen.



ÜBUNG
38

Storch auf Futtersuche



Youtube
Stiegenfit Nr. 38

Fitness

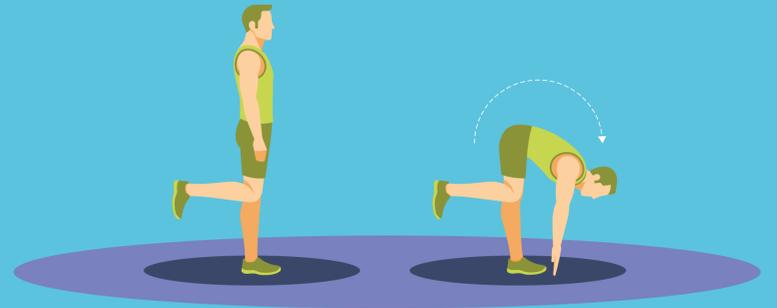
Kraft
Beweglichkeit
Kalorienverbrauch
Haltung
Koordination



Stehe auf einem Bein, lass es gestreckt und greife Richtung Boden – vielleicht kannst Du diesen berühren (schließlich hüpfen die Frösche dem Storch auch nicht entgegen). Dann richte Dich wieder auf. **Wiederhole diese Bewegung 5 Mal**, dann wechsele das Bein. Du kannst die Übung in unterschiedlichen Geschwindigkeiten von flott bis betont langsam ausführen.

So wird's leichter: Halte Dich irgendwo fest, beuge das Standbein leicht ab.

So wird's schwieriger: Schließe die Augen.



ÜBUNG
101

Burpees



Youtube
Stiegenfit Nr. 101

Fitness

Kraft
Beweglichkeit
Kalorienverbrauch
Haltung
Koordination



So schnell wurde noch keine Fitnessübung zum Klassiker. Bei Burpees kombinierst Du einen Streckesprung mit einem Sprung in den Liegestütz mit gestreckten Armen. Wichtig: Körperspannung und Vorsicht beim Sprung in den Liegestütz. **Mindestens 5 Mal, 10 Mal ist super.**

Tipp: Ergänze die Burpees noch um einen Liegestütz.



ÜBUNG
109

Seitlicher Unterarmstütz



Youtube
Stiegenfit Nr. 109

Fitness

Kraft
Beweglichkeit
Kalorienverbrauch
Haltung
Koordination



Gehe in den seitlichen Unterarm-Liegestütz, d. h. Du liegst auf einem Unterarm und einem Außenrist, der Körper ist gespannt und gestreckt. Dann ziehe das Becken so weit wie möglich nach oben. **Möglichst 20 Mal, dann Seitenwechsel.**

Tipp: Die Übung wird deutlich anstrengender, wenn Du gleichzeitig mit dem Becken auch das obere Bein hebst.



ÜBUNG
119

Arm- und Hirngymnastik



Youtube
Stiegenfit Nr. 119

Fitness

Kraft
Beweglichkeit
Kalorienverbrauch
Haltung
Koordination



Zur Abwechslung Koordination: 1. Arme waagrecht, gestreckt seitlich vom Körper. 2. kreuze die Unterarme, Finger liegen auf den Schultern. 3. Ellbogen hinunter, seitlich an den Oberkörper anlegen. 4. Arme nach oben strecken. Und alles bitte ein bisschen zackig! **10 Mal wiederholen.**

Tipp: Viel schwieriger wird es, wenn die Arme nicht parallel arbeiten, sondern ein Arm die Bewegung einen Takt später macht (eine Hand bereits in Position 2, die andere noch in 1. usw.). Aber unter uns: Das hat noch niemand geschafft.



ÜBUNG
121

Weitsprung aus dem Stand



Youtube
Stiegenfit Nr. 121

Fitness

Kraft
Beweglichkeit
Kalorienverbrauch
Haltung
Koordination



Dafür brauchst Du ausreichend Platz. Beim Absprung Knie nicht allzu stark beugen, Arme ganz nach hinten pendeln lassen und dann spring so weit Du kannst. Arme, Körper, Beine und Sprunggelenke müssen gemeinsam für endlos weite Sprünge sorgen. **10 Sprünge.**

Tipp: Im Freien kannst Du fünf Sprünge hintereinander ohne abzusetzen versuchen. Wenn Du es einmal herausen hast, wirst Du viel weiter kommen als mit fünf einzelnen Sprüngen.

